

주간식단표

2022년 12월 12일(월) ~ 2022년 12월 18일(일)

요일	월 (12/12)	화 (12/13)	수 (12/14)	목 (12/15)	금 (12/16)	토 (12/17)	일 (12/18)
아침	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀후라이 부추김무침 김치 604.73Kcal	잡곡밥 누룽지탕 참치무조림 시금치나물무침 김치 636.39Kcal	주먹밥 브로콜리스프 피자토스트 메론 김치 677.88Kcal	콘푸러스트 우유 677.88Kcal	잡곡밥 녹두닭죽 어묵야채볶음 모듬채소피클 김치 658.11Kcal	잡곡밥 돈육김치찌개 어니언멘츠카츠/소스 김구이 김치 580.51Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 명엽채볶음 미나리무생채 김치 609.45Kcal
점심	카레라이스덮밥 찐만두/양념장 연근유자냉채 김치 783.87Kcal	잡곡밥 굴미역국 달걀떡볶이 순대/고구마튀김 김치 691.26Kcal	잡곡밥 들깨순두부탕 장어데리야끼조림 시금치나물무침 김치 639.10Kcal	잡곡밥 김치수제비국 깐풍기 애호박베이컨볶음 김치 749.79Kcal	잡곡밥 쇠고기배추국 대구뽕찜 감태들기름스파게티 김치 764.71Kcal	잡곡밥 부추된장국 한우갈비찜 잡채 김치 832.68Kcal	<나누기후원>
저녁	잡곡밥 사골떡국 탄두리치킨 미역줄기맛살볶음 김치 674.31Kcal	잡곡밥 된장찌개 삼겹살/모듬쌈 사과 김치 693.76Kcal	잡곡밥 만두국 해물볶음짜장 블루베리과일샐러드 김치 807.65Kcal	잡곡밥 아욱된장국 돼지갈비김치찜 오이배추무침 김치 650.51Kcal	스팸김치볶음밥 달걀후라이 핫바 쥬스 김치 782.92Kcal	잡곡밥 라면국 오징어야채볶음 야채계란찜 김치 728.65Kcal	잡곡밥 김치콩나물국 연어마요네즈구이 그린샐러드/옥파드레싱 김치 724.94Kcal
일일영양성분	열량 : 2062.91Kcal 단백질 : 82.70g 지방 : 55.10g	열량 : 2021.41Kcal 단백질 : 81.25g 지방 : 50.07g	열량 : 2124.63Kcal 단백질 : 84.75g 지방 : 50.01g	열량 : 1400.30Kcal 단백질 : 65.89g 지방 : 38.72g	열량 : 2205.74Kcal 단백질 : 95.52g 지방 : 54.16g	열량 : 2141.84Kcal 단백질 : 89.95g 지방 : 56.60g	열량 : 1334.39Kcal 단백질 : 61.31g 지방 : 37.64g